



Drogie Polki!

Witamy Was ponownie po dwóch wakacyjnych miesiącach!

Mamy nadzieję, że mogłyście cieszyć się dobrą pogodą i udało się Wam poświęcić choć trochę więcej czasu na własne pasje, kontakt z bliskimi, wyjazdy czy po prostu leżenie na trawie. No bo kiedy, jak nie w czasie wakacji, rozpocząć takie przyjemne życie bez pośpiechu? Wakacje to idealna chwila w roku na robienie rzeczy, na które wciąż nie starcza czasu i próbowanie nowych aktywności. Ale także, a może przede wszystkim, na zasłużony wypoczynek.

Przed wakacjami wiele się u nas działo. W czerwcu odbył się festyn z okazji Dnia Dziecka, targi językowe, spotkanie o oszczędzaniu energii i szkolenie dotyczące ubiegania się o mieszkanie socjalne. Było ciekawe spotkanie dotyczące radzenia sobie z samotnością oraz warsztat budowania pewności siebie. Intensywny dla nas okres zakończyłyśmy z przytupem: **wspaniałą wycieczką w gronie wolontariuszek do pobliskiego Leiden!** Po jego najważniejszych zabytkach oprowadziła nas wolontariuszka Iza, a wisienką na torcie była godzinna przejażdżka łodzią po kanałach tego pięknego, bogatego w historię miasta.

Obejrzyj filmik z tego spotkania! [Kliknij](#)





[Obejrzyj więcej zdjęć! Kliknij](#)

Wakacje dobiegają końca i wracamy do zwykłych obowiązków. Dla dzieci oznacza to początek roku szkolnego, a dla rodziców dodatkowe wydatki w domowym budżecie. Dlatego w sierpniu zorganizowałyśmy dla Was **spotkanie z fundacją Leergeld Den Haag**, na którym mogłyście dowiedzieć się, jak te wydatki można ograniczyć i uzyskać wsparcie rzeczowe i finansowe na rzeczy potrzebne do rozwoju i edukacji Waszych dzieci.

[Obserwuj nasz FB, aby nie umknęły Ci żadne wydarzenia!](#)

Wrzesień to także powrót do pracy i gonitwy dnia codziennego. Warto zatem od razu na początku zadbać o regularne chwile relaksu dla siebie, które pozwolą nam zachować dobre samopoczucie w nadchodzących jesiennych miesiącach.

A oto kilka propozycji z serii „coś dla ciała i coś dla ducha”, które pomogą Wam zachować wakacyjną energię przez resztę roku:

- Ruszamy z zajęciami Hatha jogi, której regularna praktyka pomaga zwiększyć elastyczność, zmniejszyć stres i poprawić ogólne samopoczucie fizyczne i psychiczne.
- Zdrowie będzie także tematem kilku innych wrześniowych spotkań. Czym jest zdrowie psychiczne, jak je pielęgnować, co prowadzi do kryzysów psychicznych i jak im zapobiegać dowiedziecie się w czasie webinaru z trenerkami zdrowia psychicznego Moniką Bełdowską i Katarzyną Parzuchowską-Tercz. Natomiast o tym, czym jest bezsenność i skąd się bierze, jakie są powszechne problemy zaburzające sen porozmawiamy z polskim lekarzem Piotrem Krawczykiem.

- Jak duże wsparcie psychiczne mogą dać wspólne rozmowy przekonałyście się w poprzednich edycjach grupy wsparcia dla kobiet na emigracji. Ponieważ cieszą się one ogromnym powodzeniem, we wrześniu i kolejnych miesiącach będą kontynuowane zarówno w dzielnicy Segbroek, jak i Laak.
- Na stałe w naszym kalendarzu gości także Taalcafé. W kolejnych miesiącach zapraszamy na konwersacje po holendersku w nowej odsłonie. Na przykład, 8 września będziecie spacerować po Hadze i uczyć się nowych słówek rozmawiając (po holendersku) o wybranych zabytkach.
- Zapraszamy Was także na spotkanie z przedstawicielami Den Haag Werk, którzy opowiedzą o dostępnych w naszej gminie (nieodpłatnych) programach, dzięki którym możesz podnieść swoje kwalifikacje zawodowe i ubiegać się o pracę bliższą Twoim ambicjom.
- **Od września ruszamy także pełną parą z aktywnościami w naszej drugiej, świeżo otwartej lokalizacji VrouwenBuurtLab w dzielnicy Laak.** Zaczynamy od spotkania, na którym wyjaśnimy, jakie korzyści daje zameldowanie się w gminie i dlaczego ważne jest, żeby o to zadbać. Zaprosimy także naszą polską ekspertkę od spraw językowych z Bibliotheek Den Haag, która podpowie jak zmotywować się do nauki języka holenderskiego.
- **Za to w sobotę 23 września, na świeżym powietrzu, w ostatnich promieniach letniego słońca, zapraszamy na wspólne grillowanie z okazji pożegnania lata oraz rozpoczęcia nowego sezonu POLKI na Laaku!**

Zachęcamy wszystkich do skorzystania z naszych propozycji. Udział w zajęciach to doskonała okazja, żeby się spotkać, wzajemnie wesprzeć, zyskać nowe umiejętności i poszerzyć wiedzę.

Życzymy wam słonecznego września i zapraszamy do siedziby POLKI w centrum de Regenvalk, jak i naszej nowej filii w VrouwenBuurtLab na Laaku. Czekamy na Was!

[Dowiedz się więcej o POLCE. Kliknij tutaj!](#)

Harmonogram na wrzesień

[Lokalizacja SEGBROEK. Kliknij i sprawdź adres](#)

Piątek 1 września

18.00 Taalcafé - konwersacje po niderlandzku
18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

Piątek 8 września

18.00 Taalcafé - Monumentendag in Den Haag
20.00 Jak dbać o zdrowie psychiczne? (webinar)

Piątek 15 września

18.00 Taalcafé - konwersacje po niderlandzku
18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne
20.00 Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Piątek 22 września

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

20.00 Jak podnieść swoje kwalifikacje zawodowe?

Piątek 29 września

18.30 Info Plaza – indywidualne konsultacje (prawo pracy w NL i kwestie prawne na terenie RP)

18.30 Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

20.00 Jak radzić sobie z problemami ze snem? – spotkanie z lekarzem (webinar)

Lokalizacja LAAK. Kliknij i sprawdź adres

Sobota 9 września

10.30 Dlaczego warto zarejestrować się w gminie?

13.00 Nauka i praca w sektorze opieki zdrowotnej

Sobota 16 września

10.30 Jak zmotywować się do nauki języka holenderskiego?

Sobota 23 września

13.00 Pożegnanie lata: BBQ i oficjalne otwarcie sezonu na Laaku

Wtorek 26 września

19.30 Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Uwaga! Jeśli chcesz mieć pewność, że newsletter zawsze będzie do Ciebie dostarczony to sprawdzaj również inne foldery / spam. Następnie kliknij na: „Zgłoś, że to nie jest spam” lub przenieś wiadomość do swojego folderu głównego, w przeciwnym razie wiadomość zostanie po pewnym czasie usunięta.

Przypominamy, że w naszym centrum przy wejściu wpisujemy się na listę obecności.

Uwaga: Na niektóre spotkania w naszej siedzibie obowiązują zapisy, mailowo lub poprzez wysłanie wiadomości przez Messenger na naszej stronie na Facebooku.

E-mail

FACEBOOK

SEGBROEK



Piątek 1, 8 i 15 września, godz. 18.00

Taalcafé - konwersacje po niderlandzku

Zapraszamy do udziału w Taalcafé – konwersacjach po holendersku na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. W miłej atmosferze i pod czujnym okiem

naszej wolontariuszki Carolien porozmawiamy na bieżące i interesujące Was tematy.

Taalcafé rusza ponownie po lecie! Tym razem w nieco innej formie, z większą liczbą różnorodnych działań. 1 i 15 będzie można napić się kawy lub herbaty i porozmawiać po holendersku. 8 września o godzinie 18:00 zapraszamy na zajęcia, których tematyką będzie Dzień Zabytków (Monumentendag) w naszym mieście. Będziemy spacerować, uczyć się nowych słówek i rozmawiać (po holendersku) o Hadze.

Wstęp bezpłatny. Prosimy o zapisy przez nasz Messenger lub mailowo: inschrijven@polkacentrum.nl

Wyślij email

FACEBOOK

Piątek 1, 15, 22, 29 września, godz. 18.30

Hatha joga – ćwiczenia fizyczno-relaksacyjne

Serdecznie zapraszamy na warsztaty jogi z **Anną Stawiarską** - wieloletnią praktykanką, doświadczoną i certyfikowaną nauczycielką hatha yoga RYT200 h i yin yoga.



Hatha joga to popularna forma ćwiczeń, którą można dostosować do indywidualnego poziomu sprawności, dzięki czemu jest dostępna dla osób w każdym wieku i o różnych umiejętnościach. Łączy w sobie ćwiczenia fizyczne oraz relaksację, techniki oddechowe i medytację. Choć tempo zajęć jest spokojne i medytacyjne, to utrzymywanie się przez dłuższy czas w danej pozycji przy jednoczesnym skupieniu na oddechu może stanowić wyzwanie. Regularna praktyka hatha jogi pomaga zwiększyć elastyczność, zmniejszyć stres, poprawia ogólne samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Prosimy o zapisy przez nasz Messenger lub mailowo: inschrijven@polkacentrum.nl

Wstęp 3 euro za zajęcia – płatność z góry za cały miesiąc, we wrześniu odbędą się 4 zajęcia.

Wyślij email

FACEBOOK

SEGBROEK



Piątek 8 września, godz. 20.00

Jak dbać o zdrowie psychiczne? (webinar)

Webinar poprowadzą dwie trenerki w obszarze zdrowia psychicznego:

- **Monika Bełdowska** – psychoterapeutka, trenerka, edukatorka, która wspiera osoby w kryzysie psychicznym i profesjonalistów mających z nimi kontakt
- **Katarzyna Parzuchowska-Tercz** - trenerka, arteterapeutka i edukatorka w obszarze zdrowia psychicznego, która na co dzień prowadzi warsztaty zdrowienia oraz grupy wsparcia dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego i ich rodzin.

Podczas webinaru:

- wspólnie zastanowimy się, czym jest zdrowie psychiczne i jak o nie dbać
- omówimy najczęstsze objawy wskazujące na zły stan zdrowia psychicznego oraz rodzaje zaburzeń psychicznych
- zastanowimy się, co prowadzi do kryzysów psychicznych i jak im zapobiegać
- omówimy przykłady chorowania, sposoby leczenia i czynniki sprzyjające zdrowieniu.

Facebook

Piątek 15 września, godz. 20.00

Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Zapraszamy na cykliczne spotkania naszej grupy wsparcia.

Pod opieką **Doroty**, dyplomowanej psychoterapeutki, możecie porozmawiać z innymi kobietami. Dobrze jest podzielić się swoimi trudnościami czy posłuchać opowieści o doświadczeniach innych dotyczących życia za granicą. Bo warto o tym rozmawiać, chociażby po to, żeby wiedzieć, że nie jesteśmy w tym odosobnieni!

Wstęp bezpłatny. Zapisy przez nasz Messenger na Facebooku lub mailem: inschrijven@polkacentrum.nl

Zapisz się

FACEBOOK



SEGBROEK



SEGBROEK

Piątek 22 września, godz. 20.00

Jak podnieść swoje kwalifikacje zawodowe?

Wszystkich, którzy marzą o zmianie pracy lub o pracy w ogóle, ale nie bardzo wiedzą jak się do tego zabrać, serdecznie zapraszamy na spotkanie z przedstawicielami **Den**

Haag Werkt.

Opowiedzą oni o organizowanych przez naszą gminę (nieodpłatnych) programach, które pomogą Ci podnieść swoje kwalifikacje zawodowe, a w konsekwencji łatwiej znaleźć pracę bliższą Twoim ambicjom.

Wstęp bezpłatny. Zapisy przez nasz Messenger na Facebooku lub mailem: inschrijven@polkacentrum.nl

Zgłoś się

FACEBOOK

Piątek 29 września, godz. 18.30

INFO PLAZA indywidualne konsultacje (prawo pracy w NL i kwestie prawne na terenie RP)



Jak co miesiąc zapraszamy do nas na indywidualne konsultacje z:

1. przedstawicielką związków zawodowych FNV **Anną Laczewską** w kwestiach dotyczących prawa pracy i ochrony pracownika w Holandii.
2. radcą prawnym **Martą Irla-Sowińską** w sprawach związanych z koniecznością podjęcia czynności na terytorium Polski, m.in. w zakresie:
 - spraw spadkowych
 - uregulowania stanu prawnego nieruchomości położonej w Polsce,
 - podziału majątku po rozwodzie,
 - prawa rodzinnego (np. rozwód, podwyższenie alimentów, kontakty z dzieckiem)
 - sporów z wykonawcą robót budowlanych
 - postępowań sądowych cywilnych i gospodarczych

Uwaga: Porady nie dotyczą spraw karnych ani spraw związanych z prawem holenderskim.

Konsultacje są bezpłatne, obowiązują zapisy przez nasz Messenger na Facebooku lub e-mailem: inschrijven@polkacentrum.nl

Wyślij email

FACEBOOK

SEGBROEK



Piątek 29 września, godz. 20.00

Jak radzić sobie z problemami ze snem? Spotkanie z lekarzem (webinar)

Bezsennność dotyka szerokiej grupy migrantów. Coraz więcej osób zmaga

się krótkotrwałymi, bądź przewlekłymi problemami ze snem.

Na rozmowie z doktorem **Piotrem Krawczykiem** dowiemy się między innymi czym jest bezsenność i skąd się bierze. Porozmawiamy o leczeniu farmakologicznym bezsenności oraz o obturacyjnym bezdechu sennym i zespole niespokojnych nóg jako o bardzo powszechnych problemach zaburzających sen.

Nasz gość odpowie również na Wasze pytania. Serdecznie zapraszamy!

Facebook

Sobota 9 września, godz. 10.30

Dlaczego warto zarejestrować się w gminie?

Serdecznie zapraszamy na spotkanie informacyjne dotyczące zameldowania w Holandii, na którym dowiesz się:

- jak zameldować się w urzędzie gminy
- czym różni się rejestracja w bazie RNI od rejestracji BRP
- kiedy meldunek jest obowiązkowy
- jakie dokumenty są potrzebne do zameldowania
- jakie są korzyści płynące z posiadania meldunku.

Wstęp **bezpłatny**. Zapisy przez nasz Messenger na Facebooku lub mailem: inschrijven@polkacentrum.nl

Zapisz się

FACEBOOK



LAAK



Sobota 9 września, godz. 13.00

Nauka i praca w sektorze opieki zdrowotnej

Marzysz o pracy w służbie zdrowia? Nadarza się świetna okazja, aby zacząć!

Program **WijkLeerbedrijf** jest specjalnie pomyślany z myślą o osobach, które chcą się uczyć i jednocześnie pracować w opiece domowej. Jeśli jesteś mieszkanką/mieszkańcem Hagi to masz wyjątkową okazję odbycia kursu opieki na poziomie MBO1, po którego ukończeniu otrzymasz uznawany w całym kraju dyplom "Assistent Service and Care" oraz pracę w opiece domowej!

W **WijkLeerbedrijf** otrzymasz indywidualne wskazówki, pomoc w nauce języka, stażu i rozwoju osobistym. Będziesz pracować trzy dni w tygodniu: poniedziałek, wtorek i czwartek w godzinach 09:00-17:00. Będziesz mieć jeden dzień szkoły i

dwa dni stażu z osobami starszymi i chorymi, które potrzebują pomocy w domu.

Jesteś ciekawa/ ciekawy? Zapraszamy zatem 9 września na nasze spotkanie informacyjne (z tłumaczeniem po polsku) do **VrouwenBuurtLab przy Van Meurstraat 1 w Hadze!**

Zgłoś się

FACEBOOK

Sobota 16 września, godz. 10.30

Jak zmotywować się do nauki języka holenderskiego?

Od czego zacząć naukę języka niderlandzkiego? Jak znaleźć na nią czas i motywację? Pójść do szkoły... a może lepiej wybrać kurs? Gdzie i jak mogę się uczyć języka niderlandzkiego w moim mieście? I ile to wszystko kosztuje? No i dlaczego w ogóle warto uczyć się języka niderlandzkiego?

Na wszystkie te pytania chętnie odpowie (i również podpowie z własnego doświadczenia) **Sylwia Drescher** z Bibliotheek Laak, która chętnie pomaga (nie tylko swoim rodakom) w nauce języka niderlandzkiego.

Wstęp bezpłatny. Zapisy przez nasz Messenger na Facebooku lub mailem: inschrijven@polkacentrum.nl

Wyślij email

FACEBOOK

LAAK



LAAK



Sobota 23 września, godz. 13.00

Pożegnanie lata: BBQ i oficjalne otwarcie sezonu

Lato, lato i... już po lecie. 23 września zaczyna się kalendarzowa jesień...Za to dla nas to jeszcze jeden pretekst, aby ponownie spotkać się z Wami i wspominać mijające właśnie wakacje!

Tym razem na świeżym powietrzu, w ostatnich promieniach letniego słońca, **zapraszamy Was serdecznie na wspólne grillowanie z okazji pożegnania lata oraz rozpoczęcia nowego sezonu w naszej świeżo otwartej filii na Laaku!**

Będzie polska kiełbasa z grilla, pyszne surówki i domowe ciasto, a przede wszystkim okazja do bliższego poznania się, porozmawiania i nawiązania nowych kontaktów. Jeśli zatem mieszkasz na Laaku lub w jego okolicach, dołącz w ten dzień do nas!

Czekamy na Ciebie w sobotę 23 września o godz. 13.00 przed VrouwenBuurtLab w Hadze.

Adres: Van Meursstraat 1, 2524 XN Den Haag.

Wstęp bezpłatny.

Do zobaczenia!

Sprawdź adres

FACEBOOK

Wtorek 26 września, godz. 19.30

Grupa wsparcia dla kobiet na emigracji

Zapraszamy na cykliczne spotkania naszej grupy wsparcia. Pod opieką **Moniki**, terapeutki rodzinnej i life coacha możecie porozmawiać z innymi kobietami.



LAAK

Dobrze jest podzielić się swoimi trudnościami czy posłuchać opowieści o doświadczeniach innych dotyczących życia za granicą. Bo warto o tym rozmawiać, chociażby po to, żeby wiedzieć, że nie jesteśmy w tym odosobnione!

Wstęp **bezpłatny**. Zapisy przez nasz Messenger na Facebooku lub mailem: inschrijven@polkacentrum.nl

Zapisz się

FACEBOOK

Do zobaczenia w POLCE!

polka
CENTRUM VOOR
POOLSE VROUWEN

Wspierają nas



niedziela.nl

Fonds 1818

ChouChou
Przedszkole

AMS SERVICE
ADMINISTRATIE EN BELASTINGADVIES



fysiotherapie
wemove



SHARE ON FACEBOOK



SHARE ON TWITTER



FORWARD EMAIL

Polka - Centrum voor Poolse Vrouwen

Regentesseplein 148

2562 GR Den Haag

The Netherlands

info@polkacentrum.nl

Otrzymujesz ten e-mail ponieważ jesteś na liście
subskrybentów, aby się wypisać, kliknij poniżej:

[Usuń z listy](#)

